

# Если ребёнок отказывается от еды...

**Правильное питание ребенка** – залог его здоровья и развития. Заметив, что ребенок не хочет есть, родители начинают беспокоиться, тревожиться за такое поведение. Подобно сказочникам родители начинают выдумывать разные уловки, чтобы покормить малыша. Всё идет в ход – мультики, сказки, песни и танцы, уговоры. Одни разыгрывают целые спектакли с участием всех членов семьи, другие обещают за съеденную еду какое-то вознаграждение, а третьи превращают обеденный стол в поле битвы с детскими слезами и родительскими угрозами.

Для ребенка, которого заставляют кушать, время приема пищи становится неприятным, поэтому у него теряется аппетит. Он начинает капризничать и баловаться, медленно и долго жевать, тянуть время, отвлекаться, нередко возникает протест по отношению к взрослым. Это отрицательное отношение переносится и на многие другие сферы, и проблема только обостряется, у ребенка портится настроение, а это отражается уже и в игровой деятельности.

**Как же справиться с этой проблемой?** Самое верное решение – перестать, что-либо предпринимать, лучше отпустить его поиграть или поиграть вместе с ним. У него израсходуется та энергия, которую он тратит на капризы, поднимется настроение, и, конечно же, появится аппетит. А ещё лучше погулять на свежем воздухе. Если же малыш проголодается, он сам подойдет и попросит еды. Важно проследить, чтобы ребенок во время игр или прогулки не перекусывал сладостями или фруктами, иначе он снова пополнит свой запас энергии и опять не захочет есть.

Не стоит волноваться, что если ребенок не съест свою норму в день, он похудеет, побледнеет и заболеет, этого не случится. Как только ребенок почувствует, что его перестали заставлять есть, он охотно сам начнет есть, и вернется хороший аппетит